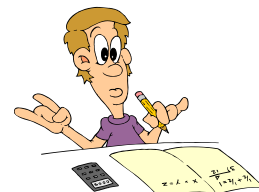




Nome: _____ Turma: _____ N.º _____ Data: ____/____/2012

Lê com atenção as perguntas que te são colocadas e responde de forma clara e objetiva.

1. “Os alimentos são constituídos por substâncias simples a que chamamos nutrientes.”



1.1. Regista duas razões que justifiquem a importância da alimentação.

1.2. Indica a razão pela qual se considera o leite um alimento completo.

2. Das afirmações que se seguem:

2.1. Assinala com uma cruz (X) as que são verdadeiras.

- A – Os nutrientes são alimentos.
- B – São os alimentos que fornecem os nutrientes.
- C – Os nutrientes existem em quantidades iguais em todos os alimentos.
- D – Os alimentos diferem pelos nutrientes que possuem.
- E – Os alimentos contêm sempre todos os nutrientes.
- F – Uns alimentos têm mais nutrientes do que outros.

2.2. Corrige uma das afirmações falsas de modo a torna-la verdadeira, sem utilizar o advérbio “não”.

3. Completa a tabela seguinte, colocando uma cruz (X) no quadrado respetivo.

	Alimento	Nutriente
Arroz		
Azeite		
Prótidos		
Banana		
Glícidos		
Leite		
Couve		
Vitaminas		
Lípidos		

4. “Um marinheiro sueco, atingido pelo escorbuto e, portanto, condenado a um breve fim, foi posto pelos seus companheiros numa canoa e abandonado.

Ao fim de algumas horas, o infeliz notou que o fundo da embarcação estava coberto por limo (vegetação constituída, especialmente, por algas verdes) esverdeado e começou a comê-lo para enganar a fome.

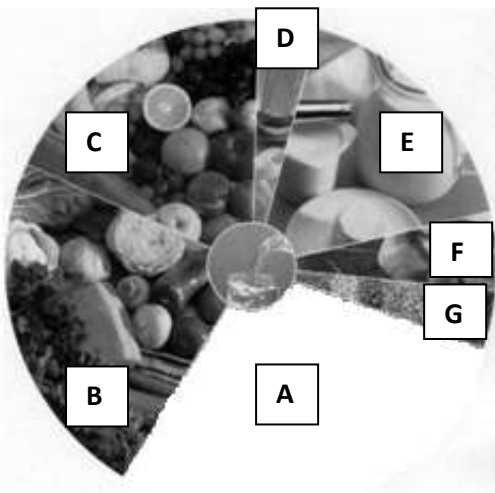
Após vários dias deste regime vegetariano forçado, longe de piorar, recuperou suficientemente as forças para dirigir a canoa para terra firme.”

4.1. Qual é a avitaminose referida no texto?

4.2. Escreve o que entendes por avitaminose.

4.3. Por que melhorou o marinheiro depois de comer o limo esverdeado?

5. No esquema seguinte os alimentos estão agrupados em sectores com semelhanças nutricionais.



5.1. Denomina o gráfico circular representado.

5.2. Porque se encontra a figura dividida em setores com diferentes áreas?

5.3. Indica três alimentos que escolherias para incluir no setor A.

5.4. Utilizando as letras da figura, regista os setores em que predominam os alimentos ricos em:

5.4.1. nutrientes energéticos; _____

5.4.2. nutrientes plásticos; _____

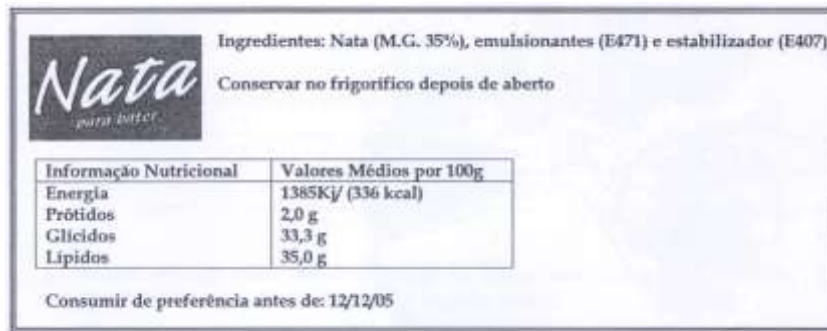
5.4.3. nutrientes reguladores/protetores. _____

5.5. Explica por que razão a água se encontra no centro do diagrama.

5.6. Com base na figura, refere dois princípios para uma alimentação saudável.

5.7. Regista dois fatores que influenciam a alimentação do Edmundo (13 anos) e seu avô (70 anos).

6. Observa o rótulo da embalagem do produto alimentar A.



6.1. Indica os nutrientes presentes neste alimento.

6.2. Indica os nutrientes que faltam na composição nutricional do alimento.

6.3. Identifica um aditivo presente neste alimento.

6.4. Identifica duas outras informações fornecidas por este rótulo.

Parte II

7. Das afirmações que se seguem, assinala com uma cruz (x) as que são verdadeiras.

___ Os alimentos progridem no tubo digestivo sem sofrerem alterações.

___ Os nutrientes passam para o sangue no estômago.

___ As contrações e distensões que se realizam na parede do esófago chamam-se movimentos peristálticos.

___ Os sucos digestivos são produzidos unicamente no estômago.

___ Os nutrientes atravessam a parede interna do intestino delgado e vão para o sangue.

8. A figura representa o sistema digestivo humano.

8.1. Faz a legenda da figura.

1 – _____

6 – _____

2 – _____

7 – _____

3 – _____

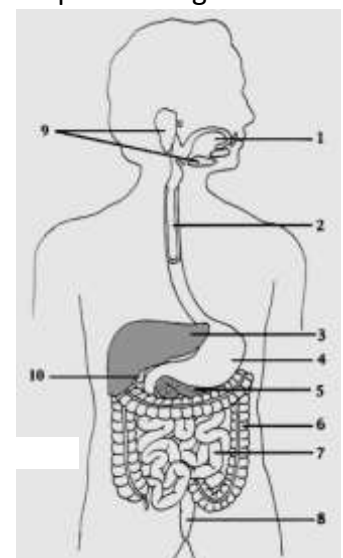
8 – _____

4 – _____

9 – _____

5 – _____

10 – _____



8.2. Dos órgãos representados na figura anterior, indica pelos respetivos números:

8.2.1. os que fazem parte do tubo digestivo. _____

8.2.2. os que são anexos ao tubo digestivo. _____